



## Genetische Innovation: Nutrigenetik und personalisierte Ernährung mit NUTRILITE™ myBodyID

Von *Convensis Group*

Erstellt am 11 Aug 2020 - 08:30

Jeder Mensch ist einzigartig – so unterscheiden wir uns nicht nur im Aussehen, sondern auch im Hinblick auf den Stoffwechsel. Das wird besonders bei den Ernährungsgewohnheiten deutlich: Vertragen manche Menschen fettige und kalorienreiche Speisen problemlos, nehmen andere damit in kürzester Zeit zu. Diese unterschiedliche Verwertung von Nährstoffen liegt in unseren Genen begründet: Denn genetische Variationen, sogenannte Polymorphismen, führen dazu, dass Fette, Kohlenhydrate oder auch Proteine von Mensch zu Mensch unterschiedlich gut verwertet werden. Zudem beeinflussen sie auch die körperliche Reaktion auf Sport. Die Nutrigenetik setzt sich mit dem Wechselspiel von Genen und Ernährung auseinander und kann Aussagen über deren Abhängigkeit treffen. Diese Erkenntnis nutzt das neue Lifestyle-Programm NUTRILITE™ myBody.ID, um maßgeschneiderte Ernährungs- und Trainingsprofile zu erstellen – für einen nachhaltig gesunden Lebensstil.

### Wie das Erbgut den Stoffwechsel beeinflusst

Obwohl sich alle Menschen erheblich voneinander unterscheiden und in Aussehen, Charakter und Körperfunktion einzigartig sind, ist das Erbgut, welches aus rund 22.000 Genen besteht, zu 99,7 Prozent identisch. Kleinste Unterschiede der genetischen Information, sogenannte Polymorphismen, bestimmen individuelle Unterschiede wie die Augen- und Haarfarbe, oder die Verwertung von Nährstoffen.

Ein von Nutrigenetikern gut erforschtes Gen mit Einfluss auf den Stoffwechsel ist zum Beispiel das FTO-Gen (fat mass and obesity associated gene). Träger und Trägerinnen einer ungünstigen FTO-Genvariante neigen vermehrt zu Übergewicht [1]. Denn bei dieser Genvariation werden Fette nicht wie normal in Energie umgewandelt, sondern von den Fettzellen gespeichert [2]. Die Gewichtszunahme macht sich besonders bei denjenigen bemerkbar, die sich wenig bewegen – Sport und körperliche Aktivität können den Effekt des FTO-Risikogens minimieren [3]. Ein weiteres Beispiel für das Zusammenspiel von DNA und Ernährung ist das APO-Gen. Hier kann eine bestimmte genetische Variante auf besagtem Gen die Verstoffwechselung von Fetten beeinflussen. Für die Energiebilanz sollte es eigentlich keinen Unterschied machen, ob dem Körper gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren zugeführt werden: Denn 1 g Fett liefert ca. 9 Kilokalorien. Bei Menschen, bei denen das Apolipoprotein (APO) A2 eine spezielle Ausprägung hat, spielt die Art der Fette jedoch eine enorme Rolle: Sie verwerten gesättigte Fette besser als ungesättigte. Das heißt, dass ein hoher Verzehr gesättigter Fettsäuren bei diesen Personen besonders gut anschlägt und sich negativ auf das Körpergewicht auswirken kann [4]. In diesem Fall sollte vermehrt auf ungesättigte Fettsäuren zurückgegriffen werden.

### DNA-Analyse – Die Grundlage des Lifestyle-Programms NUTRILITE™ myBodyID

Als innovatives Lifestyle-Programm greift NUTRILITE™ myBodyID auf die Erkenntnisse der Nutrigenetik zurück. Denn für einen gesunden Lebensstil sollte die individuelle genetische Veranlagung mitberücksichtigt werden. Im ersten Schritt des Programms wird ein Gentest durchgeführt, der zur Bestimmung spezifischer Stoffwechsel-Eigenschaften dient. Außerdem werden die persönlichen Vorlieben der Teilnehmer abgefragt und in das personalisierte Ernährungs- und Fitnessprofil von NUTRILITE™ myBodyID eingebunden. Das Programm ist eine langfristige und ganzheitliche Investition in die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden. Unter [www.nutrilitemybodyid.de](http://www.nutrilitemybodyid.de) [1] / [www.nutrilitemybodyid.at](http://www.nutrilitemybodyid.at) [2] startet die Reise zu einem gesunden Lebensstil.

[1] Claussnitzer, M., et al., FTO Obesity Variant Circuitry and Adipocyte Browning in Humans. N Engl J Med 2015; 373:895-907, DOI: 10.1056/NEJMoa1502214

[2] Ärzteblatt, FTO-Gen: Forscher entdecken Hauptschalter der Adipositas in Vorläufer-Fettzellen, 21. August 2015, <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63866/FTO-Gen-Forscher-entdecken-...> [3]

[3] Kilpelaine, T. O., et al., Physical Activity Attenuates the Influence of FTO Variants on Obesity Risk: A Meta-Analysis of 218,166 Adults and 19,268 Children. PLoS Med. 2011 Nov; 8(11): e1001116, doi: 10.1371/journal.pmed.1001116



[4] Hannelore Gießen in Pharmazeutische Zeitung, Nutrigenetik: Wie Ernährung und Gene interagieren, 21. Juli 2017, <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-302017/wie-ernaehrung-und...> [4]

Für Fragen und weitere Informationen, wenden Sie sich an das Amway Presseteam:

Saskia Hildebrandt und Elena Heller

Convensis Group (GPRA)

[saskia.hildebrandt@convensis.com](mailto:saskia.hildebrandt@convensis.com)?[www.convensis.com](http://www.convensis.com)

Friedrichstraße 23b, 70174 Stuttgart, Deutschland ? Tel.: +49-711-36533772

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:43):** <http://medkom24.eu/node/24851>

**Links:**

[1] <http://www.nutrilitemybodyid.de>

[2] <http://www.nutrilitemybodyid.at>

[3] <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63866/FTO-Gen-Forscher-entdecken-Hauptschalter-der-Adipositas-in-Vorlaeufer-Fettzellen>

[4] <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-302017/wie-ernaehrung-und-gene-interagieren/>